Editeur responsable : Mathilde Vandorpe, Echevine de l'Environnement

Les plantes aromatiques

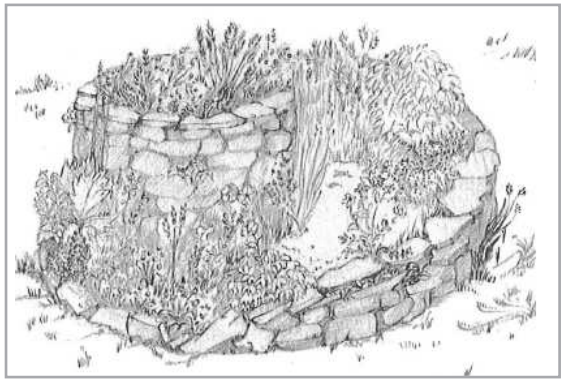
- Mode d'emploi -

Introduction

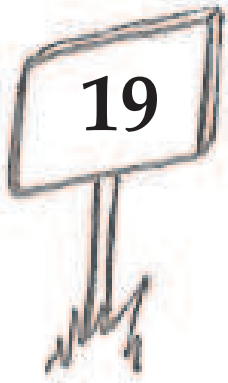
Les plantes aromatiques sont des alliées inestimables quand on cuisine ... Elles offrent au jardinier une double récompense : la beauté de leur feuillage et la richesse de leur parfum !

Un endroit du jardin peut être réservé aux plantes aromatiques. La plupart d'entre elles préfèrent le plein soleil. Elles se développent bien dans une terre légère, riche et bien drainée, mais certaines peuvent aussi s'accommoder d'un sol pauvre. Toutes préfèrent un sol alcalin. Apporter un amendement calcaire à l'automne et un engrais complet de préférence biologique au printemps.

Les herbes sont une source inestimable de parfums frais, qui apportent une pointe de personnalité à de nombreux plats cuisinés. Ce sont aussi des plantes attrayantes par les riches senteurs qu'elles offrent !



Les plantes aromatiques aiment souvent les sols secs, au point de péricliter, voire de pourrir si le climat est trop humide. Cette structure assure ainsi un excellent drainage, empêchant la stagnation de l'eau, si préjudiciable aux racines de ces plantes !



Vous trouverez dans l'ensemble des Potagers Urbains Biologiques, des plaquettes de terrain dont la numérotation correspond à la description dans cette brochure !

Les Potagers Urbains Biologiques

A Mouscron, vous trouverez des jardins qui accueillent des parterres de plantes aromatiques !

Jardirencontre
Jardin organisé par le CPAS de Mouscron
Av Royale, 5
7700 Mouscron
*contact : **0478/592127***

El Gardin du Val
Rue du Val, 10
7700 Mouscron
*contact : **056/856580***

La Prairie asbl
Ferme Urbaine d'Animation

Rue du Ss Lieutenant Catoire, 1
7711 Dottignies
*contact : **056/485939***

Rue de la Vellerie, 121
7700 Mouscron
*contact : **056/342044***

La Cigalière
Boulevard des Canadiens, 84
7711 Dottignies
*contact : **056/485707***

Jardin Famido
Avenue des Feux Follets
7700 Mouscron
*contact : **0496/704919***

Jardins suspendus - Estréléa
Rue de la Pâture
7700 Mouscron
*contact : **0477/659237***

Patro de l'Envol
Rue de la Vellerie, 131
7700 Mouscron
*contact : **056/841554***

Jardin Potager
organisé par les Régies des Quartiers citoyenneté
Place Valère Grimonpont
7711 Dottignies
*contact : **0497/527907***

Parc Lenoir
Jardin organisé par les Hurlus Composteurs
Rue du Luxembourg (parking)
7700 Mouscron
*contact : **056/349291***

Jardins Franco Belge
rue du Franco Belge
7712 Herseaux
contact : **056/860152**

Jardins Partagés
Rue de Roulers, 163
7700 Mouscron
*contact : **0479/832823***

1

La Ciboulette *Allium schoenoprassum*

Elle se caractérise par de délicats assemblages de fleurs roses et de feuilles tubulaires. La ciboulette est une herbe vivace particulièrement décorative au jardin !

Exposition :
Elle supporte toutes sortes de conditions, mais la ciboulette préfère le soleil.

Sol :
Elle aime les sols riches, humides et bien drainés tout en s'adaptant à presque tous les terrains !

CULTURE

Semis, plantation :
La division des touffes est la méthode de multiplication la plus simple.

Arrosage, engrais :
Bien arroser surtout en été ! Au moment de la plantation, enfouissez du compost et donnez un engrais biologique.

RECOLTE

Cueillette :
Cueillez les feuilles selon vos besoins. Ne coupez pas juste le bout de la feuille, car la ciboulette deviendrait dure et fibreuse. Coupez les feuilles près du sol, en laissant 5 cm intacts. Récoltez régulièrement pour favoriser la production !

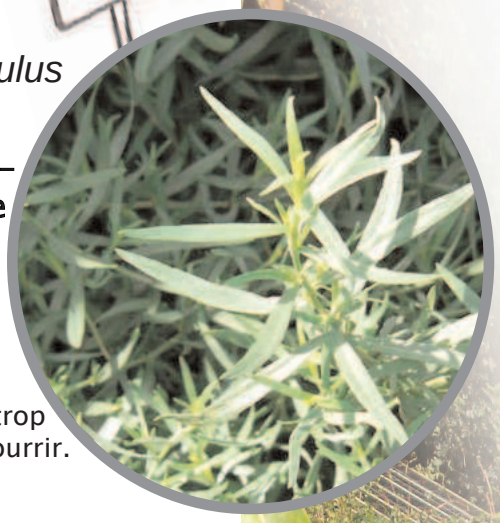
Conservation :
La ciboulette se conserve mal !

Congélation :
Hachez et congelez pendant 6 mois

UTILISATION: feuilles, fleurs, boutons

Usage culinaire :
Sa saveur très délicate rappelle celle de l'ail et l'oignon en plus doux. C'est un condiment qui sert à assaisonner les salades, les fromages frais, les omelettes, les potages, les sauces au yaourt et les plats de légumes cuisinés.

L'Estragon *Artemisia dracunculus*



C'est une vivace semi-rustique dont les rhizomes s'étalent dans le sol ! Elle donne des tiges dressées de 60 à 90 cm de haut. Les feuilles ont un goût anisé !

Exposition :
Il préfère les emplacements chauds et ensoleillés.
Sol :
Il exige un sol sableux et bien drainé, qui ne retient pas l'eau trop longtemps, surtout en hiver quand les rhizomes risquent de pourrir. Incorporez du compost à la plantation !

CULTURE

Semis, plantation :
Multipliez l'estragon par division des touffes.

Arrosage, engrais :
Arrosez régulièrement surtout en été ! Le sol doit être frais mais jamais détrempé.
Appliquez un engrais une fois au début du printemps. Paillez en hiver quand la plante est morte !

Taille :
Coupez les tiges florales pour favoriser la croissance des feuilles!

RECOLTE

Cueillette :
Cueillez les feuilles en été, mais veillez à ne pas les écraser !

Conservation :
Les feuilles peuvent être séchées, mais elles perdront alors beaucoup de leur goût et un peu de leur couleur. Faites-les sécher en les pendant dans un endroit chaud et sec. Les feuilles fraîches se conservent dans du vinaigre, non pour les consommer mais pour aromatiser et servir de base à la béarnaise, par exemple !

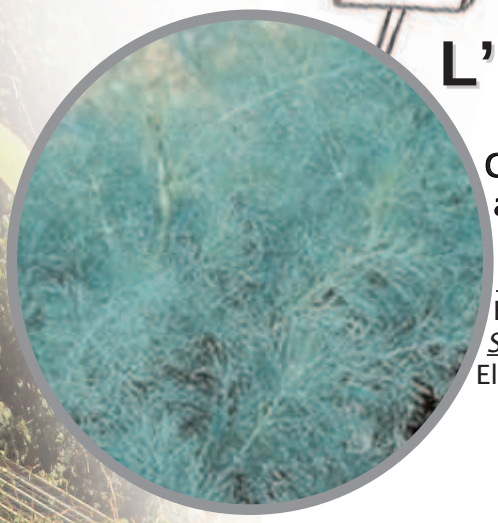
Congélation :
6 mois dans des glaçons.

UTILISATION : feuilles

Usage culinaire :
L'estragon fait partie de ce que l'on appelle les fines herbes et rehausse particulièrement le poisson, la viande et les produits laitiers. Il parfume les salades, le vinaigre, les légumes et les soupes !

3

L'Aneth *Anethum graveolens*



C'est une plante annuelle rustique avec des feuilles en aiguilles bleu-vert. Elle ressemble au fenouil !

Exposition :
Elle préfère le plein soleil, à l'abri du vent.
Sol :
Elle apprécie les sols légers et bien drainés, mais fertiles !

CULTURE

Semis, plantation :
Semez successivement les graines du printemps à l'automne, tous les 15 jours ! Semez en sillons peu profonds, espacés de 60 cm, puis éclaircissez les jeunes plants de 5 cm de hauteur pour laisser 30 cm.

Arrosage, engrais :
Arrosez surtout par temps chaud. Paillez du printemps à l'été avec du compost !

RECOLTE

Cueillette :
Les feuilles d'aneth se cueillent 2 mois après la plantation. Après la floraison, récoltez les fleurs et les graines, une fois mûries !

Conservation :
Le meilleur moyen est de sécher les feuilles et les graines dans un endroit chaud et sombre. Conservez dans un pot hermétique !

Congélation :
6 mois

UTILISATION: feuilles, tiges, graines

Au jardin :
L'aneth fait bon ménage avec la laitue, le chou et les oignons !

Usage culinaire :
L'aneth a un piquant prononcé, plus fort dans les graines que dans les feuilles !
Les feuilles fraîches s'utilisent dans les plates cuisinés et les graines s'emploient moulues ou entières, dans la préparation de vinaigres, de conserves de légumes et de beurres d'herbes.

La Coriandre *Coriandrum sativum*

C'est une annuelle rustique vert vif à croissance très rapide. Elle atteint environ 60 cm de haut ! Les fleurs appparaissent en été. Les graines jaune-brun font 3 mm de diamètre. Elles sentent légèrement le moisi !

Exposition :
La coriandre préfère les situations ensoleillées, à l'abri du vent.
Sol :
Elle se plaît en terre légère, modérément riche et bien drainée !

CULTURE

Semis, plantation :
Semez les graines en quelques semaines d'intervalle, du printemps à l'automne, directement en place !

Arrosage, engrais :
Arrosez régulièrement et ne laissez pas le sol se dessécher. Aucun engrais nécessaire !

RECOLTE

Cueillette :
Récoltez les feuilles fraîches selon vos besoins. Les graines se récoltent quand les feuilles et les fleurs jaunissent ! Mettez-les têtes à l'envers dans un sac en papier que vous suspendrez dans un endroit sec, frais et aéré !

Conservation :
Les feuilles ne se sèchent pas très bien. Les graines se conservent dans des bocaux.

Congélation :
6 mois.

UTILISATION : feuilles, racines, graines

Usage culinaire :
Les feuilles ont une saveur prononcée de sauge avec un arrière-goût citronné. Indispensables dans les plats orientaux comme les tagines et les couscous.
Les racines ont en plus un petit goût de noisette.
Les graines de coriandre forment une épice très appréciée dans les marinades, les choucroutes et les charcuteries !

5

Le Laurier *Laurus nobilis*

C'est un arbre à feuilles persistantes et aromatiques atteignant 7 à 12 m de haut. Souvent cultivé en bac afin de contrôler sa hauteur ! Les feuilles épaisses mesurent 3 à 6 cm et forment la partie comestible !

Exposition :
Il aime les emplacements ensoleillées, à l'abri des vents froids. A rentrer l'hiver, s'il est dans un bac !

Sol :
Il exige un sol modérément riche et bien drainé. Si vous le cultivez dans un bac veillez à ce qu'il soit bien large !

CULTURE

Semis, plantation :
Effectuez des boutures de 8 cm à partir d'une plante mûre à la fin de l'été !

Arrosage, engrais :
L'arbuste tolère les conditions sèches ! Appliquez un engrais complet au printemps et paillez avec un compost !

RECOLTE

Cueillette :
Les feuilles se cueillent tôt le matin toute l'année ! Elles s'utilisent fraîches ou sèchent, selon les besoins.

Conservation :
Faites sécher dans un local sombre et aéré ! Disposez les feuilles sur une surface plane et dure, et posez un poids pour éviter qu'elles ne se tordent !

UTILISATION: feuilles

Usage culinaire :
Excellent assaisonnement des soupes, des plats mijotés, de sauces et des crèmes, le laurier parfume également le gibier, les terrines et les marinades.

6

L'Armoise citronnelle

Artemisia abrotanum

Il existe de nombreuses espèces d'armoise, toutes dotées d'un feuillage aromatique et de discrètes fleurs jaunes. L'armoise citronnelle, appelée aurone, est de la même famille !

Exposition :
Le plein soleil est indispensable, ainsi qu'un endroit dégagé propice à la circulation de l'air autour de la plante.
Sol :
Elle apprécie un sol léger, bien drainé et ensoleillé.

CULTURE

Semis, plantation :
La plante se multiplie par boutures prélevées à la fin du printemps et mises en terre dans de petits pots remplis de terreau humide et sableux exposés à la lumière.

Arrosage, engrais :
L'aurone a besoin de très peu d'eau, sauf si les étés sont très secs. Epandez une poignée d'engrais complet biologique sous le feuillage de la plante au début du printemps.

RECOLTE

Cueillette :
Les feuilles se récoltent en cueillant les tiges entières par un matin chaud et sec d'été.

Conservation :
Suspendez-les têtes en bas dans un endroit sombre et aéré pour faire sécher les feuilles. Elles se conservent en bocal !

UTILISATION: feuilles

Usage culinaire :
Vous pouvez utiliser les feuilles parfumées pour aromatiser vos salades et vinaigres.

7

L'Ail des Ours *Allium ursinum*

C'est une plante vivace à bulbe oblong peu charnu poussant en colonies dans les sous-bois de hêtres. Elle peut mesurer jusqu'à 20 à 30 cm de haut !

Exposition :
Il est la variété sauvage de l'ail commun. Il affectionne des endroits sombres et humides !

CULTURE

Semis, plantation :
Il se cultive à l'automne, en faisant une séparation des bulbes que l'on plante !

RECOLTE

Cueillette :
Les feuilles se récoltent en avril/mai, avant la floraison. Les fleurs ne se consomment pas.

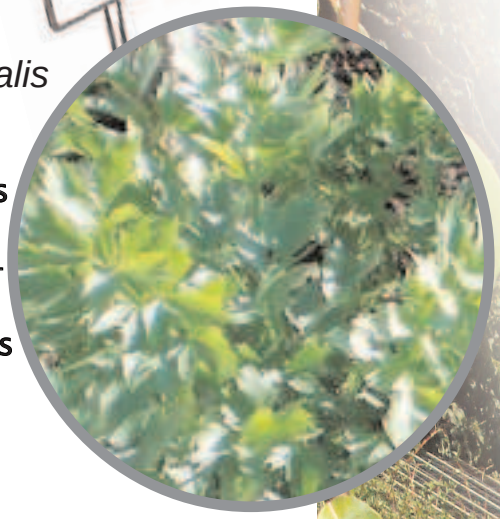
Conservation :
Ne se conserve au frigo qu'un ou deux jours.

Congélation :
Hachez et congelez sous forme de glaçon pendant 6 mois.

UTILISATION : feuilles, bulbes

Usage culinaire :
Les feuilles fraîches hachées servent d'assaisonnement dans les salades, les crudités, les pommes de terre vapeur.
Les feuilles cuites parfument les soupes, les rôtis, les volailles et les poissons.

La Livêche *Levisticum officinalis*



C'est une grande plante vivace atteignant parfois 2 m de haut !
Encore appelée céleri vivace, elle est très ornementale dans un jardin !
Elle meurt en hiver, mais repousse au printemps suivant.

Exposition :
Elle aime le plein soleil ou la mi-ombre.
Sol :
Elle préfère les sols alcalins frais, fertiles et bien drainés.

CULTURE

Semis, plantation :
Elle se multiplie facilement par semis. Semez les graines sous châssis au printemps. Plantez-les à 30 cm d'intervalle. Les plantes d'au moins 2 ans peuvent se multiplier par di vision des touffes à l'automne ou au printemps.

Arrosage, engrais :
Arrosez bien, surtout par temps chaud et sec. Faites un apport d'engrais complet au début du printemps.

RECOLTE

Cueillette :
Récoltez les feuilles au début de l'été et l'inflorescence quand elle brunit. Récoltez les têtes par temps sec, mettez-les dans un sac en papier suspendu dans un endroit sec et aéré. Récoltez les tiges selon vos besoins.

Conservation :
Toutes les parties de la livêche peuvent être séchées et conservées en bocaux.

Congélation :
Les feuilles pourront être blanchies à l'eau bouillante et congelées en bouquets ou dans des glaçons 6 mois !

UTILISATION: feuilles, tiges, graines, racines

Usage culinaire :
Les feuilles, les tiges et les graines remplacent le céleri. Assaisonnez vos salades de feuilles et de tiges fraîches. Agrémentez de graines séchées soupes, ragoûts, sauces, marinades, biscuits salés, pains et pâtisseries. La livêche s'utilise aussi pour aromatiser tisanes, vinaigres et beurres.
On la considère comme un exhausteur de goût. Attention, une feuille peut facilement remplacer une branche de céléri vert !

9

La Menthe poivrée *Mentha piperita*

C'est une plante vivace aux nombreuses variétés, avec des tiges carrées issues de racines envahissantes. Il est d'ailleurs préférable de la cultiver en pot !

Exposition :
Elle préfère la mi-ombre et peut pousser à l'intérieur en pot. Elle poussera en plein soleil si le sol est constamment frais !

Sol :
Il doit être modérément riche et bien paillé. Pas d'engrais nécessaire !

CULTURE

Semis, plantation :
La plupart des menthes se multiplient par semis mieux vaut multiplier par bouturage ou division. La méthode la plus simple consiste à diviser les touffes au printemps et en été.

Arrosage, engrais :
Maintenez le sol frais en permanence, car la menthe est très avide d'eau. Aucun apport d'engrais n'est nécessaire !

RECOLTE

Cueillette :
Les jeunes feuilles fraîches se récoltent à tout moment. Plus la feuille est jeune, plus elle est tendre et parfumée !

Conservation :
Pour sécher les feuilles, disposez-les dans un endroit frais et aéré. Quand elles sont sèches, émiettez-les et conservez-les en bocaux !

Congélation :
Les feuilles peuvent être hachées et congelées en petits sacs ou en glaçons.

UTILISATION: feuilles

Usage culinaire :
Elle s'utilise pour parfumer les sauces, les salades, les boissons et les vinaigres. La menthe séchée peut remplacer le sel dans certaines soupes. La menthe poivrée sert à confectionner une délicieuse tisane ainsi qu'un sirop rafraîchissant.

L'Oseille *Rumex ambiguus*

C'est une plante vivace tapissante de 30 à 45 cm de haut. Ses feuilles en forme de coeur poussent sur des tiges érigées.

Exposition :
Elle préfère le soleil ou la mi-ombre.
Sol :
Elle exige un sol léger. Pour favoriser la croissance des feuilles, ajoutez du fumier de ferme bien décomposé et paillez soigneusement.

CULTURE

Semis, plantation :
Semez les graines en place au printemps. Eclaircissez les jeunes plants à 30 cm d'intervalle.

Arrosage, engrais :
Arrosez régulièrement. Si on laisse la terre se déssécher, les feuilles flétrissent. L'oseille apprécie un apport d'engrais complet au printemps !

RECOLTE

Cueillette :
Les jeunes feuilles se récoltent pendant toute la période de croissance (surtout au printemps), selon les besoins. Cueillez toujours l'extérieur de la touffe !

Conservation :
Les feuilles fraîchement cueillies se conservent quelques jours au frigo, dans un sac en plastique !

Congélation :
6 mois

UTILISATION: feuilles

Usage culinaire :
Autrefois, l'oseille était cuite et consommée comme l'épinard. Aujourd'hui, on sait qu'elle contient beaucoup d'acide oxalique et l'on ne mange que les petites feuilles au goût citronné, en salade ou dans les soupes.

11

La Primprenelle *Sanguisorba minor*

C'est une petite plante buissonnante qui atteint 20 à 60 cm de haut. La petite pimprenelle embellit les massifs et se cultive aussi très bien en pot.

Exposition :
Elle aime les emplacements dégagés et ensoleillés.

Sol :
La plupart des sols lui conviennent, mais il préférable qu'il soit bien drainé.

CULTURE

Semis, plantation :
Elle se ressème naturellement. Faites germer les graines en terrine, couvrez-les légèrement de perlite (métal ferreux) et maintenez humide. Quand les jeunes plants font 5 à 10 cm de haut, repiquez entre 30 à 40 cm d'intervalle. La multiplication par division est possible au début du printemps et à l'automne !

Arrosage, engrais :
Arrosez généreusement par temps chaud ! Supprimez les fleurs pour stimuler la croissance des feuilles.

RECOLTE

Cueillette :
Cueillez les feuilles quand elles sont jeunes et tendres.

Conservation :
Se conserve mal !

Congélation :
Ne se congèle pas.

UTILISATION: feuilles

Usage culinaire :
Elle s'utilise uniquement fraîche.
Les feuilles ont une odeur et un goût de concombre qui se marient bien avec les salades et les légumes frais. Les brins fraîchement cueillis décorent joliment les boissons d'été.

Au jardin :
Elle s'associe très bien au thym et à la menthe !

Le Raifort *Armoracia rusticana*

Bien que vivace, il se cultive comme une plante annuelle. Le raifort est très envahissant. Contenez les racines en enfonçant des dalles de pierre à la verticale dans le sol !

Exposition :
Il préfère les endroits ensoleillés mais tolère l'ombre légère.
Sol :
La plante pousse dans les sols profonds. Elle aime les conditions favorables et se plaît dans les sols bien drainés, riches en matière organique !

CULTURE

Semis, plantation :
Tout le système radiculaire peut être déterré à la fin de l'automne, puis replanté au printemps pour contrôler sa croissance rapide ! Les nouvelles plantes seront plantées sous forme de boutures.

Arrosage, engrais :
Arrosez régulièrement au printemps et à l'été. Il aime les engrais faiblement dosés en azote mais riches en phosphate !

Attention, les escargots, les limaces et chenilles adorent les jeunes plants !

RECOLTE

Cueillette :
La récolte principale se fait à l'automne ! Arrachez la plante en veillant à ce que toutes les racines soient déterrées ... Conservez les racines latérales pour la régénération et consommez le reste !

Conservation :
Les racines entières fraîches se conservent 2 semaines au frigo ! Les racines râpées s'utilisent dans la confection de sauces ou se conservent dans du vinaigre !

Congélation :
6 mois

UTILISATION: racines

Usage culinaire :
La sauce raifort est un condiment associé avec le boeuf, mais on peut aussi la servir avec d'autres viandes et du poisson. On l'ajoute en petite quantité à la vinaigrette.

13

Le Romarin *Rosmarinus officinalis*

Arbuste à feuillage persistant, le romarin a des petites feuilles en forme d'aiguille, vert brillant sur le côté supérieur et gris-vert duveteux en-dessous. Leur parfum rappelle celui des aiguilles du pin !

Exposition :
Il aime les emplacements ensoleillés, abrités et raisonnablement secs

Sol :
Un sol bien drainé afin d'éviter la pourriture des racines !

CULTURE

Semis, plantation :
Il se multiplie par bouturage et marcottage, en scarifiant le dessous d'une branche inférieure et en la fixant au sol à l'aide d'un cavalier métallique. Couvrez de sable et maintenez la terre humide jusqu'à la formation des racines. Coupez puis replantez !

Arrosage, engrais :
Il préfère les sols plutôt secs, arrosez sans excès ! Paillez au printemps et faites un apport d'engrais complet !

RECOLTE

Cueillette :
Cueillez les feuilles fraîches ou des brins de 5 à 10 cm de long selon vos besoins ! Cueillez les fleurs au printemps.

Conservation :
Faites sécher les brins dans un endroit frais et sec, détachez-les feuilles des tiges et conservez-les en bocaux.

Congélation :
6 mois. Emiettez les brins avant de les décongeler !

UTILISATION: feuilles, fleurs

Usage culinaire :
Les feuilles fraîches, séchées ou congelées s'utilisent dans les marinades et les vinaigrettes. Les feuilles fraîches parfument le vinaigre, l'huile, le thé et le beurre. Les fleurs fraîches s'ajoutent aux salades ou décorent les desserts !

Cosmétique :
Une eau de rinçage au romarin est bonne pour les cheveux gras.

L'Anis *Pimpinella anisum*

Plante annuelle de 45 à 60 cm de haut, l'anis a des feuilles arrondies vert clair, aux bords dentés.
Ses petites graines ont un léger goût de réglisse !

Exposition :
Elle exige une situation en plein soleil et à l'abri du vent.
Sol :
Il lui faut une terre légère, sableuse et bien drainée, enrichie en compost !

CULTURE

Semis, plantation :
Semez à l'intérieur dans des terrines remplies de terreau de semis au tout début du printemps. Placez-les sur une fenêtre ensoleillée et maintenez légèrement humide. Quand les jeunes plants sont suffisamment grands, repiquez dans des godets toujours à l'intérieur. Transplantez en pleine terre quand les gelées ne sont plus à craindre !

Arrosage, engrais :
L'anis a besoin d'humidité au niveau des racines. Ne laissez pas la plante sécher et arroser bien la terre plutôt que les feuilles !

RECOLTE

Cueillette :
Cueillez les feuilles fraîches au fur et à mesure des besoins. Prélevez les graines et faites-les séhcer au soleil dans un récipient ou dans du papier !

Conservation :
Frottez les graines pour les séparer de leur enveloppe et conservez-les dans des bocaux.

Congélation :
6 mois

UTILISATION: graines, feuilles

Usage culinaire :
Les graines d'anis donnent un goût agréable à de nombreux plats cuisinés, notamment aux tartes et aux gâteaux. Les feuilles fraîches s'emploient dans les salades ou s'ajoutent aux ragoûts et aux soupes en fin de cuisson !

Au jardin :
Les graines attirent les abeilles et les papillons.

15

Le Basilic *Ocimum basilicum 'grand vert'*

Le basilic commun forme une touffe de 30 à 60 cm de haut dont les tiges sont soyeuses ! La plupart des basilics sont adaptés à la culture en pot !

Exposition :
Il exige une situation ensoleillée, protégée et à l'abri du gel.
Sol :
Il a besoin d'un sol riche, humide et bien drainé qui ne soit pas trop acide !

CULTURE

Semis, plantation :
Semez à la fin du printemps, de préférence à l'intérieur. La germination est rapide ! Les plants ne pourront cependant être repiqués en plein terre qu'en été !

Arrosage, engrais :
Arrosez régulièrement. Nourrissez de temps en temps avec un engrais liquide fortement dosé en azote, en particulier pour les plantes en pot !

RECOLTE

Cueillette :
Les feuilles fraîches se cueillent au fur et à mesure des besoins.

Conservation :
On peut conserver quelques jours, au frigo, des bouquets dans un verre d'eau. Les feuilles et les brins se conservent dans de l'huile ou du vinaigre. Les feuilles peuvent être séchées et conservées dans des bocaux.

UTILISATION: feuilles, brins

Usage culinaire :
C'est une herbe condimentaire très utilisée ! Les feuilles sont utilisées dans les salades, des plats de viande et de légumes cuisinés ainsi que dans la sauce au pistou !

Au jardin:
Le basilic éloigne les insectes !

La Marjolaine *Origanum vulgare*

La marjolaine commune ou “à coquilles” est une plante buissonnante vivace. Mais elle est cultivée annuellement car elle ne supporte pas nos hivers rigoureux !

Exposition :
Elle aime les emplacements abrités, en plein soleil.
Sol :
Elle se plaît dans les sols riches et bien drainés, calcaires de préférence. Ajoutez bien du compost !

CULTURE

Semis, plantation :
Les graines sont lentes à germer et se sèment dans des terrines à l’intérieur. Les plants seront repiqués en terre au printemps après les dernières gelées !

Arrosage, engrais :
Arrosez correctement, sans excès. Les apports d’engrais sont inutiles si la terre est bonne !

RECOLTE

Cueillette :
Cueillez les feuilles fraîches à tout moment. Les feuilles et les boutons floraux peuvent être séchés dans un endroit ombragé et frais.

Conservation :
A conserver une fois séchée dans des bocaux étanches.

Congélation :
Hachez et congelez sous forme de glaçons.

UTILISATION: feuilles, fleurs

Usage culinaire :
Son goût se rapproche fortement de l’origan, la marjolaine peut le remplacer. Séchée, la marjolaine fait une tisane rafraîchissante !

Artisanale :
La marjolaine embaume les pots-pourris !

17

La Roquette *Eruca sativa*

C'est une plante annuelle aux longues feuilles vert foncé, très découpées et souvent teintées de rouge. Elles ont un léger goût poivré. Sa croissance est rapide !

Exposition :
Elle se plaît dans un endroit semi-ombragé. Trop de soleil, la fait monter trop vite en graines !

Sol :
Elle préfère un sol fertile et bien drainé, enrichi en compost !

CULTURE

Semis, plantation :
Semez les graines du printemps à l'été dans des rangs espacés de 12 cm et à intervalle de 30 cm entre les plants. La roquette pousse vite et les jeunes plants étant les meilleurs, faites de nouveaux semis toutes les 4 semaines.

Arrosage, engrais :
Arrosez bien les plantes de manière à garder l'humidité !

Attention aux escargots et aux limaces !

RECOLTE

Cueillette :
Cueillez les feuilles des plants après 6 semaines, voire même plus tôt en été quand la croissance est plus rapide.
Elle monte très vite en graines et on en a vite dans tout le jardin !

Conservation :
Les graines se conservent en bocaux (pour la prochaine saison) et les feuilles s'utilisent fraîches.

UTILISATION: feuilles, graines et gousses

Usage culinaire :
Très en vogue dans les grands restaurants, la roquette donne un léger goût piquant aux salades et aux mets sautés !

La Sariette *Satureja montana*

C'est une plante annuelle de 30 cm de haut, dotée de petites feuilles étroites grisâtres qui deviennent très légèrement violacées en été !

Exposition :
Elle préfère le plein soleil.
Sol :
Elle a besoin d'un sol alcalin ! Sa culture s'adapte en pot.

CULTURE

Semis, plantation :
Semez les graines au printemps directement en place quand le temps s'est réchauffé ! Eclaircissez tous les 15 cm entre chaque pied et buttez pour renforcer le pied !

Arrosage, engrais :
Arrosez régulièrement même si la sariette supporte bien la sécheresse !

RECOLTE

Cueillette :
Les feuilles fraîches se cueillent à tout moment pour un usage immédiat ou pour être séchées !

Conservation :
Faites sécher les feuilles dans un endroit frais, aéré, puis conservez-les en bocaux.

UTILISATION: feuilles

Usage culinaire :
La sarriette a un goût poivré qui se marie bien avec les haricots et autres légumes !

19

La Sauge *Salvia officinalis*

C'est un sous-abrisseau à feuillage persistant d'environ 75 cm de haut !
Les feuilles sont longues, ovales, gris-vert, veloutées et au goût camphré, légèrement amer !

Exposition :
Elle préfère les emplacements ensoleillées, abrités et bien drainés !

Sol :
Le sol doit être riche, non argileux et bien drainé.

CULTURE

Semis, plantation :
La sauge commune se multiplie par semis. La germination demande 2 à 3 semaines.
Arrosage, engrais :
Arrosez 1x par semaine pendant les périodes sèches.

RECOLTE

Cueillette :
Cueillez les feuilles et les fleurs à tout moment selon vos besoins. Les feuilles qui doivent être séchées seront cueillies avant la floraison !

Conservation :
Faites sécher les feuilles dans un endroit sombre et aéré, puis conservez-les en bocaux.

Congélation :
6 mois.

UTILISATION: feuilles, fleurs

Usage culinaire :
Les feuilles fraîches servent à parfumer les viandes (surtout le porc), les farces, les marinades et plus connu, les tisanes !
Un simple rôti de porc cuit au four avec une branche de sauge dont vous déglacez le plat de cuisson pour en faire une sauce, aura un goût incomparable !

Le Thym *Thymus vulgaris*

C'est l'herbe aromatique la plus connue ! Tout en étant une plante vivace, le thym doit cependant être remplacé régulièrement tous les 2 à 3 ans.

Exposition :
Il préfère le plein soleil ou la mi-ombre.
Sol :
Il apprécie les sols légers, bien drainés et pas trop riches.

CULTURE

Semis, plantation :
Mieux vaut multiplier les espèces et variétés horticoles par bouturage, division ou marcottage.

Arrosage, engrais :
Le thym préfère les sols un peu secs. Aucun engrais n'est nécessaire !

RECOLTE

Cueillette :
Cueillez les feuilles et les fleurs fraîches selon les besoins !

Conservation :
Suspendez les tiges dans un endroit chaud et aéré pour sécher les feuilles. Détachez ensuite les feuilles et conservez-les dans un bocal.

UTILISATION: feuilles, fleurs et brins

Usage culinaire :
C'est l'un des composants essentiels du bouquet garni. Le thym accompagne beaucoup de mets cuisinés !

Bibliographie

"Bonnes plantes pour la cuisine et la santé" de Christine GREY-WILSON et Jill COOMBS aux éditions Delachaux et Niestlé

"Sauvages et comestibles" de Marie-Claude PAUME aux éditions Edisud

"Plantes aromatiques" Guide du jardinier aux éditions Könemann

Remerciements :

Ce projet a été réalisé par le groupe PCDN spécial plantes aromatiques : Marie-Colette, Marie-Paule, Dominique, Ghislaine, Christine, Léticia, Etienne et Alain.

Plan Communal de Développement de la Nature de Mouscron

Pour toutes autres informations :
Cellule Environnemnet
rue de la Vellerie, 133
7700 Mouscron
056/860.150